長子配布

給食だより

平成 30 年7月

白山市立北陽小学校
栄養士　松村　有華

いよいよ夏休みが近づいてきました。梅雨明けが待ち遠しく感じる今日この頃です。暑くなると冷たい飲み物やアイスがほしくなりますね。でも食べすぎるとおなかを壊したり、ごはんが食べられなくなったりします。暑い夏を元気に過ごすためにも、早寝早起きと三食バランスのよい食事を心がけましょう。

夏の食生活について考えよう



夏を元気に過ごすための3つのポイント

・<u>早寝早起き</u>
生活リズムが崩れると、体調も崩れてしまいます。学校がお休みでも普段通りの生活をしましょう。

・<u>三食バランスよく食べる</u>
疲れやすい夏は疲労回復効果のあるビタミンB群（豚肉やきのこ類）がおすすめです。主食・主菜・副菜がそろうといいですね。

・<u>水分補給は糖分のないものを選ぶ</u>
糖分が体の中にたくさん入ると、余計に体が疲れてしまいます。飲み物はミネラル補給もできる麦茶がおすすめです。

残食調査の結果をお知らせします

北陽小学校では毎年２回、給食の摂取量を把握するために、残食調査を実施しています。
今回（6月 11 日～15 日）の結果についてお知らせします。　（数字は残食率%）

1日目	（%）	2日目	（%）	3日目	（%）	4日目	（%）	5日目	（%）
ごはん	1.8	ごはん	1.3	ごはん	0.3	ごはん	0.7	麦ごはん	0.1
牛乳	2.2	牛乳	0.5	牛乳	0.7	牛乳	2	牛乳	0.8
さばのうめ煮	5.4	大豆とかえりの揚げ煮	4.4	フライドチキン	0.1	堅豆腐カツごまだれ	1	うずら卵のドライカレー	0.1
金平ごぼう	1.2	卵とじ	2.1	コーンサラダ	0.7	きゅうりのピリ辛	0.7	トマト	0.6
とうふのみそ汁	0.5	メロン	1.5	クラムチャウダー	0.4	青菜のみそ汁	0.7	フルーツフルフルゼリー	1.4
6Kg		5.06Kg		1.66Kg		4.07Kg		2.1Kg	

～5 日間の平均摂取量～
エネルギー 636kcal、たんぱく質 21.5g　脂質 18g　ナトリウム 870mｇ（食塩相当量　2.2ｇ）

今年度から給食の時間が短くなり、時間内に食べきることができず、残食は多い傾向にあります。教室では配膳を工夫して短い時間を効率よく使えるように頑張っています。食べる時間が増えると残食は減るのかなと思います。
これから暑くなり食欲も落ちますが、自分の体のために意識してしっかりと食べることができるとよいですね。

